

荒 本 人 権 文 化 セ ン タ ー

無料

かん
たん

たい きょく けん

太極拳講座

健康
増進

認知症
予防



太極拳とは、ゆっくりとした滑らかな動きと深い呼吸を組み合わせる心身の調和を図る中国武術の一つです。「筋力の増強」「柔軟性の向上」「体幹や身体バランスの強化」「睡眠の質改善」「認知機能の維持」といったすぐれた効果が期待できる幅広い年代の方におすすめの運動です。
体力に自信のない方や運動が久しぶりという方にもおすすめです。無理なく楽しく太極拳を始めましょう！

受講場所

荒本人権文化センター
第1和室(2階)

もちもの

動きやすい服装
汗ふきタオル、飲み物

応募資格

18歳以上で市内在住
もしくは在勤の方

お申し込み
締め切り日

10月14日(水)まで

お申し込み / お問い合わせ

電話かFAXもしくは直接来館にて、荒本人権文化センターまでお申し込みください

荒本人権文化センター

〒577-0023 東大阪市荒本2丁目6-1

電話: 06-6788-7424 FAX: 06-6788-2456



太極拳講座 日程



- 1回目 11月10日(火) 午前10時~12時
- 2回目 11月17日(火) 午前10時~12時
- 3回目 11月24日(火) 午前10時~12時
- 4回目 12月1日(火) 午前10時~12時
- 5回目 12月8日(火) 午前10時~12時
- 6回目 12月15日(火) 午前10時~12時
- 7回目 12月22日(火) 午前10時~12時 **全7回**

